



OTOÑO 2025

TAI CHI

Principiantes/avanzados
Inscripción Permanente

LUIS A. PÉREZ GÓNGORA

Martes y jueves 6:45 pm a 7:45 pm

INICIO SUJETO A CONSOLIDACIÓN DEL GRUPO CON MINIMO DE PARTICIPANTES

El Tai-Chi, conocido como "meditación en movimiento", es un sistema de origen chino que ofrece ejercicios terapéuticos beneficiosos para la salud y el equilibrio del cuerpo.

Su práctica es ideal para todos sin límite de edad ya que conserva la salud sin correr riesgos de lesión. Consiste en respiración abdominal profunda y movimientos suaves que desarrollan la coordinación entre conciencia, movimiento y respiración proporcionando un estado de equilibrio.

Logra acondicionamiento físico, entrenamiento mental y respiratorio que proporciona relajación y tranquilidad.

Disminuye el estrés, proporciona relajación corporal y tranquilidad mental, mejora la movilidad y la fuerza física, mejora la función digestiva, mejora la circulación y el proceso cardio-respiratorio, mejora el funcionamiento endocrinológico, estabiliza el sistema nervioso.

LUIS ALBERTO PEREZ GONGORA: 6° Dan, entrenado y certificado por diversas Federaciones y Asociaciones Wushu chinas, nacionales e internacionales. Dieciocho años desempeñándose como entrenador y asesor en artes marciales en esta y otras ciudades. Maestría en Ciencias del Ejercicio.

INICIO DE AGENDA SUJETO A CONSOLIDACIÓN DEL GRUPO

AGENDA

SEPT. 2, 4, 9, 11, (16 asueto), 18, 23, 25, 30

OCT. 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30

NOV. 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27

DIC. 2, 4, 9, 11

\$3,900

GÓMEZ MORÍN 1000 SUR COL. CARRIZALEJO
GARZA GARCÍA, N.L. C.P. 66254 TEL. (81)5000-4650

ica@mater.edu.mx / www.icamater.com

PRECIOS SUJETOS A CAMBIO SIN PREVIO AVISO